

禁毒資源工具包



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

1

版權歸屬澳門特別行政區政府社會工作局
如需更多相關資料或最新數據，請瀏覽澳門禁毒網：
<http://www.antidrugs.gov.mo/>

拒絕毒品的方法

「拒毒十招」、「防毒五式」

拒毒十招、見招拆招

1. 堅定型

見招 試下啦！

拆招 No！（不需任何理由和解釋）

拒毒十招、見招拆招

2. 婉轉型

見招 你試過未呀？

拆招 Sorry，我唔想試！

拒毒十招、見招拆招

3. 友善型

見招 係friend先俾D你試！

拆招 係friend就唔好叫我試。
你都唔好食啦，好傷身！

拒毒十招、見招拆招

4. 理智型

見招 人人都係咁試啦！

拆招 但好多人唔會試！包括我在內。

拒毒十招、見招拆招

5. 知識型

見招 試下啦，食一次唔會上癮。

拆招 唔係瞞，我知道呢D係毒品
嚟，食一次都會上癮！

拒毒十招、見招拆招

6. 自主型

見招 你班朋友都試咗啦，你冇理由唔試！

拆招 我嘅朋友試，唔代表我要跟他們一樣！

拒毒十招、見招拆招

7. 領導型

見招 你哋都試下啦，可以提神！

拆招 你唔駛引我哋！
我班朋友都唔會試，
我哋知道咁係犯法嘅！

拒毒十招、見招拆招

8. 主動型

見招 試下啦，食一粒唔會上癮！

拆招 上癮好辛苦，你都唔好食啦
請你食粒糖仲好啦.....
(反客為主)

拒毒十招、見招拆招

9. 迴避型

見招 試下啦，好high架！

拆招 屋企有緊要事，要走先，遲
D先傾啦！
(找藉口離開現場)

拒毒十招、見招拆招

10. 成熟型

見招 唔係唔試下？正一冇膽鬼！

拆招 嘩！咪啦！試咗容乜易命都冇！
做冇膽鬼好過做短命鬼！

防毒五式、式式俱備

以下一些細微的生活方式，
也可發揮很大的功效。

1. 遠離高危場所，包括不良朋友家或派對場合
2. 拒絕不良嗜好
3. 不要隨便接受陌生人的飲料及香煙
4. 看管自己的飲料
5. 斷絕與吸毒者及毒販來往

青少年篇 para Jovens
辨識危機你要知
Saiba como identificar os perigos

飲品離開自己視線後，不要飲用。
Nunca abandone a sua bebida, para evitar ser enganado.

不明來源的飲品，別亂試。
Atenção às bebidas estranhas e não tente prová-las.

至少與一個人保持清醒。
Quando for beber com amigos, pelo menos uma pessoa deve estar sempre sobria.

不要帶太多貴重物品。
Quando for sair a noite não leve muitos objetos valiosos na bolsa.

別喝得太急及太多，留個空間讓自己緩下來。
Não beba demasiado rápido nem em demasia.

飲用後開始覺得意識模糊，盡快報警，並聯絡值得信任的人告知自己的位置。
Ao sentir-se confuso após ter ingerido, tente de imediato provocar o vômito e ligue a uma pessoa de confiança para o buscar.

遇到衝突事件，不要起熱鬧，盡快離開。
Em situação de conflito num clube nocturno, deve abandonar de imediato o local e avisar a polícia.

避免遇到非禮事件，不要因有怕事或害怕而不作反抗，這樣會令您感到方寸盡失，不要嘗試抵抗，因為如果抵抗，對方可能會變得更具侵略性。
Evite o contacto corporal desnecessário numa situação ofensiva, não tente resistir pois caso contrário o agressor poderá tornar-se mais abusivo.

禁毒諮詢 Linha aberta (Hotline) 2878 1791

戒毒諮詢 Linha de Apoio aos toxicodependentes 2835 8844

澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM
www.ias.gov.mo